

夏野菜のカラフルマリネ

これからが旬の夏野菜をふんだんに使った野菜のマリネです
野菜不足を一気に解消して夏バテ防止！！

冷蔵庫で2、3日保存できるので、常備菜にもおすすめです。

(材料)

かぼちゃ150g
なす150g (中1本)
きゅうり100g (1本)
ブロッコリー100g
ミニトマト5個
にんじん20g
エリンギ30g 1本

(調味料)

酢 大さじ6
オリーブオイル 大さじ
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2
味の素、こしょう少々

(作り方)

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせておく
- ② かぼちゃは1cm角に切り、耐熱皿に入れて、レンジ(600w)で約5分加熱する
- ③ なすは輪切りにして水にさらし、あくを抜いておく
- ④ エリンギは半分に切り、5mmくらいの厚さに切る
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ1(分量外)を熱し、水気を切ったなすとエリンギを焼く
- ⑥ ブロッコリーは塩茹でする
- ⑦ ブロッコリーの茹で汁で、ミニトマトを湯剥きする
- ⑧ きゅうりは乱切りにし、塩少々(分量外)を振っておく
- ⑨ にんじんは皮むき器で削ぎ切りにする
- ⑩ すべての野菜を①の調味液に漬け、冷蔵庫で1時間以上冷やして出来上がり